

Liebe Leserinnen und Leser...

- • • Sie halten nun mein zweites Buch zum Thema Ernährung bei Milch- und Ei-allergie in den Händen. Das erste ist unter dem Titel »Ohne Milch und ohne Ei« im Jahre 2002 erschienen.

Eigentlich wollte ich kein zweites Buch schreiben, aber die große Anzahl von Leserbriefen und E-Mails hat mich doch dazu bewogen, meine Ideen zu Papier zu bringen. Und so freue ich mich, dass ich Ihnen den Alltag als Allergiker ein wenig erleichtern kann.

Mit diesem Kochbuch erfülle ich den Wunsch zahlreicher Leser, im Gegensatz zu meinem ersten Buch jetzt auch Gerichte mit Fleisch aufzunehmen und vor allem zu zeigen, wie man schnell und ohne Großeinkauf im Reformhaus ein Essen zubereiten kann. Und da ich nach immerhin zwanzig Jahren mit einem allergiekranken Kind viel Erfahrung habe, kann ich Ihnen durch viele

praktische Tipps bestimmt auch ein wenig von meiner Erfahrung abgeben. Zwanzig Jahre mit einem Sohn, der unter einer lebensbedrohlichen Milch- und Ei-allergie leidet. Zwanzig Jahre experimentieren, immer wieder enttäuscht werden und sich dann über jeden Wunsch nach einem bestimmten Essen freuen, den ich meinem Sohn erfüllen konnte. Sicher, ich stoße auch an Grenzen. Seien wir ehrlich: Die Eier im Rührei kann ich ebenso wenig ersetzen wie die im Biskuitteig. Aber es gibt doch noch viele andere leckere Sachen. Dieses Kochbuch wäre ohne die Erfahrung mit der Allergie meines Sohnes nie zustande gekommen. Dementsprechend finden Sie jede Menge von mir erprobte Rezepte und ebenso viele Tipps, wie Sie sich das Leben erleichtern können. Sie oder Ihr Kind werden sich mit den schmackhaften Gerichten nicht länger krank fühlen, und ganz bestimmt wird es auch Nichtallergikern schmecken.

Mit Begeisterung beobachte ich die Entwicklung auf dem Lebensmittelmarkt: Es gibt immer mehr Anbieter, beispielsweise für Sojamilch, und immer mehr Firmen verschicken auf Anfrage ihre Zutatenliste. Damit Sie beim Einkaufen stets wissen, wonach Sie suchen müssen, finden Sie bei den Rezepten jeweils verschiedene Produktnamen, z. B. von Soja-Sahneersatz oder Soja-Joghurtalternative – so finden sich insbesondere Allergie-Neulinge gut zurecht im Bioladen, Reformhaus oder Supermarkt. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Kochen und freue mich über jede Rückmeldung unter allergieberatung@web.de.

Frankfurt, im Frühjahr 2011

Ihre
Beate Schmitt